

Sơn thành, ngày 30 tháng 9 năm 2021

KẾ HOẠCH GIÁO DỤC
BỘ MÔN: THỂ DỤC
Năm học 2021-2022

I. ĐẶC ĐIỂM TÌNH HÌNH:

Năm học 2021-2022 trường THPT Quang Trung có 22 lớp. Tổng số học sinh là: 979 học sinh.

+ Khối 10: 09 lớp

+ Khối 11: 07 lớp

+ Khối 12: 06 lớp

1. Thuận lợi:

- Được sự quan tâm của BGH nhà trường và các cấp lãnh đạo, CD, ĐTN và các thầy, cô giáo trong nhà trường nên việc triển khai công tác giảng dạy cũng như hoạt động TDTT của trường được thuận lợi hơn.
- Giáo viên dạy môn thể dục (có 4 giáo viên) đều có trình độ đào tạo chuẩn, chuyên môn vững vàng.
- Nhiều năm nhà trường có học sinh đạt giải tại hội thao cấp huyện, cấp tỉnh.
- Phong trào Thể dục giữa giờ được duy trì và có nề nếp tốt.

2. Khó khăn:

- Do đặc thù của công việc và điều kiện anh em giáo viên cũng như học sinh nhà ở xa nên chưa có kế hoạch tổ chức và tập luyện thường xuyên.
- Cơ sở vật chất tập luyện còn thiếu nên chưa lên kế hoạch và tổ chức các giải thể thao cho học sinh nhiều hơn.
- Đa số HS chưa có ý thức tốt đối với việc học tập và rèn luyện TDTT.
- Phong trào tự giác tập luyện TDTT, luyện tập thi đấu các môn TDTT của học sinh, cán bộ giáo viên trong nhà trường còn chưa mạnh.
- Số học sinh năng khiếu TDTT còn ít, các hoạt động ngoại khóa về TDTT còn hạn chế vì cơ sở vật chất chưa đáp ứng được nhu cầu.

II. CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG HỌC.

1. Tăng cường chất lượng dạy và học thể dục chính khóa. Cải tiến nội dung, phương pháp giảng dạy theo hướng kết hợp TDTT chính khóa với các hoạt động thể thao phong trào, chú trọng đến nhu cầu luyện tập thể thao tự chọn của học sinh. Tích cực tham mưu xây dựng, tổ chức bồi dưỡng, huấn luyện học sinh tham gia các giải cấp huyện, cấp tỉnh.
2. Triển khai thực hiện các văn bản của Bộ và của Tỉnh về công tác giáo dục thể chất và thể thao trường học.
3. Triển khai chương trình phòng chống tai nạn đuối nước cho học sinh.
4. Công tác kiểm tra đánh giá kết quả môn học được thực hiện đầy đủ và theo hướng hoạt động tích cực của học sinh.

III. KẾ HOẠCH GIÁO DỤC CỤ THỂ

MÔN : THỂ DỤC . LỚP : 10

HỌC KỲ I: 18 TUẦN

STT	Tuần	Chương	Bài/chủ đề	Nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt	Thời lượng	Hình thức tổ chức cho hs	Ghi chú
1	1	I	TẬP LUYỆN TDTT VÀ SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHỎE	+ Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe (nội dung 1 và 2). + Tập luyện TDTT và sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe (nội dung 3).	- Hiểu và nắm được một số hình thức, phương pháp cơ bản tự tập luyện Thể dục Thể thao. - Hiểu và nắm được một số hình thức, phương pháp cơ bản tự tập luyện Thể dục Thể thao.	Tiết 1,2.	Giảng dạy lí thuyết bằng hình thức thuyết trình, giảng giải.	

	2	II + III	- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình thể dục lớp 10. + Bài TDNĐ: Học mới: 3 động tác TDNĐ. + Chạy ngắn: Học mới: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; Chạy tăng tốc độ 30-60m.	+ Nắm được mục tiêu, nội dung chương trình TD 10. + Bài TD – NĐ : Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1-3 của bài TDNĐ + Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; Chạy tăng tốc độ 30-60m.	Tiết 3,4.	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Giảm yêu cầu “đúng” thành “Cơ bản đúng”
3	3		- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Bài TDNĐ: - Ôn tập: Động tác 1,2,3. - Học mới: động tác 4,5. + Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; Chạy tăng tốc độ 30-60m, kỹ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, xuất phát thấp với bàn đạp.	+ Bài TD – NĐ : - Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1-5 của bài TDNĐ. - Thực hiện được động tác từ 1-5. + Chạy ngắn: - Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; Chạy tăng tốc độ 30-60m. - Thực hiện được kỹ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, xuất phát thấp với bàn đạp.	Tiết 5,6.	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	

4	4		- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Bài TDNĐ: - Ôn tập: Động tác 1,2,3,4,5. - Học mới: động tác 6,7. + Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; Chạy tăng tốc độ 30-60m, kỹ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, xuất phát thấp với bàn đạp, chạy 15-20m; chạy lặp lại các đoạn 20-30m; chạy giới hạn độ dài bước.	+ Bài TD – NĐ: - Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1-7 của bài TDNĐ. - Thực hiện được động tác từ 6,7. + Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; Chạy tăng tốc độ 30-60m, kỹ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, xuất phát thấp; Chạy giới hạn độ dài bước, chạy lặp lại các đoạn 20-30m.	Tiết 7,8.	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Chạy giới hạn độ dài bước chạy học sinh tự học, nghiên cứu và tập luyện.
5	5		- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Bài TDNĐ: - Ôn tập: Động tác 1,2,3,4,5,7,8,9. - Học mới: đ /t 8,9. + Chạy ngắn: Luyện tập chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; kỹ thuật xuất phát thấp thực hiện các khẩu lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, kỹ thuật về đích, chạy tốc độ cao các đoạn ngắn 20-30m.	+ Bài TD – NĐ : - Thực hiện cơ bản đúng động tác từ 1-9 của bài TDNĐ. - Thực hiện được động tác từ 8,9. + .Chạy ngắn: - Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; kỹ thuật xuất phát thấp thực hiện các khẩu lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, kỹ thuật về đích, chạy tốc độ cao các đoạn 20-30m.	Tiết 9,10.	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Chạy tốc độ cao các đoạn ngắn học sinh tự tập luyện và nghiên cứu.

6	6		- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Bài TDNĐ: - Ôn tập: Động tác 1,2,3,4,5,6,7,8,9 của bài TDNĐ. - Học mới: Động tác 10,11. + Chạy ngắn: - Ôn tập: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; kỹ thuật xuất phát thấp thực hiện các khẩu lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, kỹ thuật về đích, chạy tốc độ cao các đoạn ngắn 20-30m. - Học mới: Một số điểm luật: Quy cách đường chạy, luật thi đấu.	+ Bài TD – ND : - Thực hiện cơ bản đúng động tác 1,2,3. 4,5,6,7,8,9. - Thực hiện được động tác 10,11. + Chạy ngắn: - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau; kỹ thuật xuất phát thấp thực hiện các khẩu lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàng” và “Chạy”, kỹ thuật về đích, chạy tốc độ cao các đoạn ngắn 20-30m. - Nắm được 1 số điểm luật	Tiết 11, 12.	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Chạy tốc độ cao các đoạn ngắn học sinh tự tập luyện và nghiên cứu.
7	7		- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Bài TDNĐ: - Ôn tập: Động tác 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 của bài TDNĐ. - Học mới: Động tác 12,13,14,15,16. + Chạy ngắn: Ôn tập: Chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ 30-60m, xuất phát thấp, thực hiện kỹ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ”	+ Bài TD – ND : - Thực hiện cơ bản đúng động tác 1,2,3. 4,5,6,7,8,9,10,11. Thực hiện được động tác 12,13,14,15,16. + Chạy ngắn: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chạy bước nhỏ; Chạy nâng cao đùi; Chạy đạp sau, chạy tăng tốc độ 30-60m, xuất phát thấp, thực hiện kỹ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ”	Tiết 13, 14.	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	- Các bài tập phát triển tốc độ học sinh tự học, tự nghiên cứu và tập luyện.

				“ Sẵn sàn” và “Chạy”, Phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật.	“ Sẵn sàn” và “Chạy”, Chạy 80m phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật.			
8	8		- Bài TDNĐ. - Chạy ngắn.	+ Bài TDNĐ: Ôn tập: Động tác 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16. của bài TDNĐ. xuất phát thấp, thực hiện kĩ thuật sau các lệnh “ Vào chỗ” “ Sẵn sàn” và “Chạy”, Phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật.	+ Bài TD – NĐ : Thực hiện cơ bản đúng động tác 1,2,3. 4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16. + chạy ngắn : Thực hiện cơ bản đúng các giai đoạn của chạy ngắn 80m.	Tiết 15, 16	- Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kĩ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	
9	9		- Bài TDNĐ. - Cầu lông. - Bóng rổ. (TTTC)	+ Bài TDNĐ: Kiểm tra 1 tiết: 16 động tác của bài TDNĐ. + Cầu lông: Học: Tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt, cầm cầu. + Bóng rổ: Học: Kĩ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi.	+ Kiểm tra Bài TD – NĐ : Thực hiện cơ bản đúng động tác 1,2,3. 4,5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16. + Cầu lông : Thực hiện cơ bản đúng tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt, cầm cầu. + Bóng rổ : Thực hiện cơ bản đúng tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi.	Tiết 17, 18	-GV phổ biến nội dung, phương pháp kiểm tra và cách cho điểm - Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kĩ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Cầu lông: phát cầu thấp gần thuận tay, đánh cầu thấp tay theo hình tam giác, phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân Học sinh tự đọc.

10	10		- Cầu lông. - Bóng rổ. (TTTC)	+ Cầu lông: - Ôn: Tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt, cầm cầu. - Học: Kỹ thuật di chuyển đơn bước (tiền – lùi phải); Kết hợp đánh cầu thấp thuận tay. + Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi.	+ Cầu lông: - Thực hiện cơ bản đúng tư thế chuẩn bị, cách cầm vợt, cầm cầu. - Thực hiện được kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, trượt lùi. + Bóng rổ: Thực hiện cơ bản đúng tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi.	Tiết 19, 20	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh	
11	11	VI+IX	- Cầu lông. - Bóng rổ. (TTTC)	+ Cầu lông:- Ôn: Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến, lùi phải kết hợp đánh cầu thấp thuận tay. - Học Kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến, lùi trái kết hợp đánh cầu thấp trái tay. + Bóng rổ: - Ôn: Kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi. - Học: Dẫn bóng. Đi, chạy chậm dẫn bóng.	+ Cầu lông: - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến, lùi phải kết hợp đánh cầu thấp thuận tay. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến, lùi trái kết hợp đánh cầu thấp trái tay. + Bóng rổ: - Thực hiện cơ bản đúng tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi - Thực hiện được kỹ thuật dẫn bóng. Đi, chạy chậm dẫn bóng.	Tiết 21, 22	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Cầu lông: phát cầu thấp gần thuận tay, đánh cầu thấp tay theo hình tam giác, phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân - Học sinh tự đọc.

12	12		- Cầu lông. - Bóng rổ. (TTTC)	+ Cầu lông: - Ôn: Kỹ thuật hiện kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến, lùi phải kết hợp đánh cầu thấp thuận-trái tay. - Học: Kỹ thuật di chuyển lên 2 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, luật đánh cầu, di chuyển ngang bước đệm, bước chéo kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. + Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi, dẫn bóng.	+ Cầu lông: - Thực hiện cơ bản kỹ thuật di chuyển đơn bước tiến, lùi phải kết hợp đánh cầu thấp thuận-trái tay. - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang bước đệm, bước chéo kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, di chuyển lên 2 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay, luật đánh cầu. + Bóng rổ: Thực hiện cơ bản đứng tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi Đi, chạy chậm dẫn bóng.	Tiết 23, 24	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng rổ: bài tập phối hợp chuyển và bắt bóng di chuyển theo cặp và di chuyển ngược chiều - Học sinh tự đọc
13	13		- Cầu lông. - Bóng rổ. (TTTC)	+ Cầu lông: - Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang bước đệm, bước chéo, di chuyển lên 2 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. - Học: Kỹ thuật di chuyển lùi về 2 góc cuối sân kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. Kỹ thuật phát cầu cao xa. Luật phát cầu. + Bóng rổ: - Ôn: Kỹ	+ Cầu lông: - Thực hiện cơ bản kỹ thuật di chuyển ngang bước đệm, bước chéo, di chuyển lên 2 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay - Thực hiện được kỹ thuật kỹ thuật di chuyển lùi về 2 góc cuối sân kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. Kỹ thuật phát cầu cao xa. Hiểu được luật phát cầu. + Bóng rổ: Thực hiện cơ	Tiết 25, 26	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Cầu lông: phát cầu thấp gần thuận tay, đánh cầu thấp tay theo hình tam giác, phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân - Học sinh

				thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi, dẫn bóng. - Học mới: Chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.	bản đúng tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi Đi, chạy chậm dẫn bóng.			tự đọc.
14	14		- Cầu lông. - Bóng rổ. (TTTC)	+ Cầu lông: - Ôn: Kỹ thuật di chuyển ngang bước đệm, bước chéo, di chuyển lên 2 góc gần lưới kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. - Học: Kỹ thuật di chuyển lùi về 2 góc cuối sân kết hợp đánh cầu thấp thuận tay và trái tay. Kỹ thuật phát cầu cao xa. Luật phát cầu. + Bóng rổ: Ôn: Kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi, dẫn bóng, chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.	+ Cầu lông: - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phát cầu thấp gần. + Bóng rổ: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật cầm bóng, tư thế chuẩn bị, di chuyển trượt ngang, trượt tiến, lùi, dẫn bóng, chuyển và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.	Tiết 27, 28	-GV phổ biến nội dung, phương pháp kiểm tra và cách cho điểm - Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng rổ: bài tập phối hợp chuyển và bắt bóng di chuyển theo cặp và di chuyển ngược chiều - Học sinh tự đọc

15	15		Bóng rổ. (TTTC).	+ Ôn: Di chuyển trước ngang. Di chuyển trước tiến. Di chuyển trước lùi. Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. + Học mới: Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu.	- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển trước ngang. Di chuyển trước tiến. Di chuyển trước lùi. Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. - Thực hiện được kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu.	Tiết 29, 30	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng rổ: bài tập phối hợp chuyền và bắt bóng di chuyển theo cặp và di chuyển ngược chiều - Học sinh tự đọc
16	16		Bóng rổ. (TTTC)	+ Ôn: Di chuyển trước ngang. Di chuyển trước tiến. Di chuyển trước lùi. Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. + Học mới: Chuyền và bắt bóng bằng 1 tay trên vai.	- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển trước ngang. Di chuyển trước tiến. Di chuyển trước lùi. Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. - Thực hiện được kỹ thuật chuyền và bắt bóng bằng 1 tay trên vai.	Tiết 31, 32		
17	17		Bóng rổ. (TTTC)	+ Ôn: Di chuyển trước ngang. Di chuyển trước tiến. Di chuyển trước lùi. Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Chuyền và bắt	- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển trước ngang. Di chuyển trước tiến. Di chuyển trước lùi. Dẫn bóng. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu.	Tiết 33, 34	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng rổ: bài tập phối hợp chuyền và bắt bóng di chuyển theo cặp và di

				bóng bằng 1 tay trên vai.+ Học mới: Đứng ném rổ bằng 1 tay trên vai.	Chuyên và bắt bóng bằng 1 tay trên vai. - Thực hiện được kỹ thuật đứng ném rổ bằng 1 tay trên vai.			chuyên ngược chiều - Học sinh tự đọc
18	18		Bóng rổ. (TTTC)	+ Ôn: kỹ thuật Chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Chuyên và bắt bóng bằng 1 tay trên vai. + Kiểm tra HKI: Đứng ném rổ bằng 1 tay trên vai.	- Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chuyên và bắt bóng bằng 2 tay trên đầu. Chuyên và bắt bóng bằng 1 tay trên vai. - Thực hiện được kỹ thuật đứng ném rổ bằng 1 tay trên vai.	Tiết 35, 36	-GV phổ biến nội dung, phương pháp kiểm tra và cách cho điểm - Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	

HỌC KÌ II: 17 TUẦN

STT	TUẦN	CHƯƠNG	BÀI/CHỦ ĐỀ	NỘI DUNG KIẾN THỨC	YÊU CẦU CẦN ĐẠT	THỜI LƯỢNG (Số tiết)	HÌNH THỨC TỔ CHỨC DẠY HỌC	GHI CHÚ
19	19	V+VI	- Nhảy cao - Đá cầu	+ Nhảy cao: - Ôn: Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực. - Học: Giới thiệu kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng. + Đá cầu: Học: Di chuyển ngang tăng “búng” cầu. Chuyên cầu bằng mu bàn chân.	+ Nhảy cao: - Thực hiện cơ bản đúng một số động tác bổ trợ phát triển thể lực. - Hiểu và nắm được được kỹ thuật nhảy cao nằm nghiêng. + Đá cầu: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển ngang tăng “búng” cầu; Chuyên cầu bằng mu bàn chân.	Tiết 37,38	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Môn đá cầu: Không dạy nội dung: - Đá tấn công bằng mu bàn chân; - Phát cầu thấp chân nghiêng mình bằng mu bàn chân; - Một số chiến thuật đá đôi
20	20	IV+V+VI	- Nhảy cao - Đá cầu - Chạy bền	+ Nhảy cao: - Ôn: Một số động tác bổ trợ phát triển thể lực. - Học: Đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn	+ Nhảy cao: - Thực hiện được một số động tác bổ trợ phát triển thể lực. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đứng tại chỗ đá lăng;	Tiết 39,40	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng	Môn nhảy cao: Giảm yêu cầu “đúng” thành “Cơ bản đúng”

				chân. + Đá cầu: - Ôn: Di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân. - Học: Giới thiệu kích thước sân và lưới. + Chạy bền: - Chạy bước nhỏ 20 - 30m. Chạy nâng cao đùi 20 -30m. Chạy lặp lại 3-6 lần cự li 80-100m với tốc độ trung bình.	Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. + Đá cầu: - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân. - Hiểu và nắm được kích thước sân và lưới. + Chạy bền: Thực hiện cơ bản đúng chạy bước nhỏ 20 - 30m. Chạy nâng cao đùi 20 -30m. Chạy lặp lại 3-6 lần cự li 80-100m với tốc độ trung bình.		tranh ảnh minh họa.	
21	21	IV+V+VI	- Nhảy cao - Đá cầu - Chạy bền	+ Nhảy cao: - Ôn: Một số động tác hỗ trợ phát triển thể lực. Đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. - Học: Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1	+ Nhảy cao: - Thực hiện được một số động tác hỗ trợ phát triển thể lực. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, giai đoạn trên không, mô phỏng	Tiết 41,42	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Môn nhảy cao: Học sinh tự học: - Bài tập phát triển sức mạnh của chân . Chạy Bền : Học sinh tự học Một số bài tập hỗ trợ: chạy tăng tốc độ 60-100m, chạy lặp lại 80-100m .

				bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, giai đoạn trên không, mô phỏng động tác qua xà. + Đá cầu: - Ôn: Di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyên cầu bằng mu bàn chân. - Học: Giới thiệu luật đá cầu. Phát cầu chính diện cầu bằng mu bàn chân. + Chạy bền: - Chạy bước nhỏ 15 - 20m. Chạy nâng cao đùi 15 -20m. - Chạy lặp lại 3-6 lần cự li 80-100m với tốc độ trung bình.	động tác qua xà. + Đá cầu: - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyên cầu bằng mu bàn chân. kĩ thuật phát cầu chính diện cầu bằng mu bàn chân. + Chạy bền: Thực hiện được kĩ thuật Chạy bước nhỏ 20 - 30m. Chạy nâng cao đùi 20 - 30m. Chạy lặp lại 3-6 lần cự li 80-100m với tốc độ trung bình.			
22	22		- Nhảy cao - Đá cầu - Chạy bền	+ Nhảy cao: - Ôn: Một số động tác hỗ trợ đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay	+ Nhảy cao: - Thực hiện được một số động tác hỗ trợ phát triển thể lực đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá	Tiết 43,44	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kĩ thuật	Nhảy cao: Học sinh tự học - Bài tập phát triển sức mạnh của chân Chạy Bền :

				mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, phối hợp 3 giai đoạn chạy đà-giậm nhảy- trên không. - Học: Một số điểm luật + Đá cầu: - Ôn: Di chuyển ngang tăng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân. - Học: Giới thiệu luật đá cầu. + Chạy bền: - Chạy bước nhỏ 20 - 30m. Chạy nâng cao đùi 20 - 30m. - Chạy lặp lại 3-6 lần cự li 80-100m với tốc độ trung bình.	lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, phối hợp 3 giai đoạn chạy đà-giậm nhảy- trên không. + Đá cầu: - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển ngang tăng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân, - Hiểu và nắm được luật đá cầu.		động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Học sinh tự học Một số bài tập bổ trợ: chạy tăng tốc độ 60-100m, chạy lặp lại 80-100m .
23	23	V+VI	- Nhảy cao - Đá cầu -	+ Nhảy cao: - Ôn một số động tác bổ trợ:	+ Nhảy cao: Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật tiếp	Tiết 45,46	Thuyết trình, giảng	Nhảy cao: Học sinh tự học - Bài tập phát

				đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, phối hợp 3 giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. - Học: Kỹ thuật tiếp đất. + Đá cầu: - Ôn: Di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân.	đất. - Thực hiện được một số động tác hỗ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, phối hợp 3 giai đoạn chạy đà- giậm nhảy- trên không, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà. + Đá cầu: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân.		giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	triển sức mạnh của chân Chạy Bền : Học sinh tự học Một số bài tập hỗ trợ: chạy tăng tốc độ 60-100m, chạy lặp lại 80-100m .
24	24	IV+VI	- Đá cầu - Chạy bền	+ Đá cầu: - Ôn: Di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân. + Chạy bền: Chạy liên tục 3-5 phút	+ Đá cầu: Thực hiện được kỹ thuật di chuyển ngang tâng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân. Chạy bền: Biết các chạy liên	Tiết 47,48	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng	* Đá cầu : Học sinh tự đọc - Bài tập phối hợp tâng cầu. - Đá tấn công bằng mu bàn chân. - Phát cầu thấp

				với tốc độ trung bình.	tục 3-5 phút trên địa hình tự nhiên với tốc độ trung bình.		tranh ảnh minh họa.	chân nghiêng mình. - một số chiến thuật đá đôi.
25	25	IV+V+VI	- Nhảy cao - Đá cầu - Chạy bền	+ Nhảy cao: - Ôn một số động tác bổ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật + Đá cầu: - ôn Di chuyển ngang tăng “búng “ cầu; Chuyển cầu bằng mu bàn chân. - Kiểm tra 1 tiết kỹ chuyển tăng “búng “ cầu; + Chạy bền: Chạy liên tục 3-5 phút với tốc độ t. bình.	+Đá cầu - Thực hiện được kỹ thuật di chuyển tăng “búng “ cầu + Nhảy cao: Thực hiện được một số động tác bổ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật. + Chạy bền: Thực hiện được chạy liên tục 3-5 phút với tốc độ trung bình. Chạy liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.	Tiết 49,50	- Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Nhảy cao: Học sinh tự học - Bài tập phát triển sức mạnh của chân Chạy Bền : Học sinh tự học Một số bài tập bổ trợ: chạy tăng tốc độ 60-100m, chạy lặp lại 80-100m .

26	26	IV+V	- Nhảy cao - Chạy bền	+ Nhảy cao: Ôn một số động tác bổ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật. + Chạy bền: Chạy liên tục 3-5 phút với tốc độ trung bình. Chạy liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.	+ Nhảy cao: Thực hiện được một số động tác bổ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, tập phối hợp 4 giai đoạn kỹ thuật. + Chạy bền: Thực hiện được chạy liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.	Tiết 51,52	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	
27	27	IV+V+VIII	- Nhảy cao - Bóng chuyền - Chạy bền	+ Nhảy cao: - Ôn một số động tác bổ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ đá lăng, xoay	+ Nhảy cao(kiểm tra): - Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ: đứng tại chỗ đá lăng; Đứng tại chỗ	Tiết 53,54	-GV phổ biến nội dung, phương pháp kiểm tra và	

				mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, tập phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật. - Kiểm tra 1 tiết. + Bóng chuyền: kĩ thuật chạy. Kĩ thuật bước thường. Kĩ thuật bước chéo. Kĩ thuật nhảy. + Chạy bền: Chạy chậm liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.	đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân. Đà 1 bước giậm nhảy-đá lăng. Đà 1 bước đá lăng, xoay mũi(gót) bàn chân, chạy đà chính diện giậm nhảy co chân qua xà, tập phối hợp 4 giai đoạn kĩ thuật. - Biết cách thực hiện kĩ thuật và đạt thành tích theo đúng tiêu chuẩn rèn luyện thân thể. + Bóng chuyền: Biết cách thực hiện kĩ thuật chạy. Kĩ thuật bước thường. Kĩ thuật bước chéo. Kĩ thuật nhảy. + Chạy bền: Biết cách thực hiện Chạy liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.		cách cho điểm - Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kĩ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	
28	28	IV+VIII	- Bóng chuyền - Chạy bền	+ Bóng chuyền: - Ôn: kĩ thuật chạy. Kĩ thuật bước thường. Kĩ thuật bước chéo. Kĩ thuật nhảy.	+ Bóng chuyền: - Thực hiện được kĩ thuật chạy. Kĩ thuật bước thường. Kĩ thuật bước chéo. Kĩ thuật nhảy. Kĩ	Tiết 55,56	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kĩ thuật	Bóng chuyền: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc, ngã - Trò chơi phát

				- Học: Kỹ thuật đệm bóng. + Chạy bền: Chạy chậm liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.	thuật đệm bóng. - Thực hiện cơ bản kỹ thuật đệm bóng. + Chạy bền: Thực hiện được chạy liên tục 400-1500m với tốc độ trung bình.		động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	triển sức bật
29	29	IV+VIII	- Bóng chuyền - Chạy bền	+ Bóng chuyền: - Ôn: kỹ thuật chạy. Kỹ thuật bước thường. Kỹ thuật bước chéo. Kỹ thuật nhảy. Kỹ thuật đệm bóng. - Học: Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. + Chạy bền: Chạy tăng tốc độ 3-4 lần 60-100m ở đường vòng; Chạy chậm liên tục 500-1500m với tốc độ trung bình.	+ Bóng chuyền: - Thực hiện được kỹ thuật chạy. Kỹ thuật bước thường. Kỹ thuật bước chéo. Kỹ thuật nhảy. Kỹ thuật đệm bóng. - Thực hiện cơ đúng kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. + Chạy bền: Thực hiện được chạy bền.	Tiết 57,58	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng chuyền: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc, ngã - Trò chơi phát triển sức bật
30	30	IV+VIII	- Bóng chuyền - Chạy bền	+ Bóng chuyền: - Ôn: kỹ thuật chạy. Kỹ thuật bước thường. Kỹ thuật bước chéo.	+ Bóng chuyền: - Thực hiện được kỹ thuật chạy. Kỹ thuật bước thường. Kỹ thuật bước chéo. Kỹ	Tiết 59,60	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ	Bóng chuyền: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc, ngã

				Kỹ thuật nhảy. Kỹ thuật đệm bóng. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Học: 1 số điểm luật cơ bản (sân, lưới, ...). + Chạy bền: Chạy liên tục 500-1500m.	thuật nhảy. Kỹ thuật đệm bóng, kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. – Biết vận dụng 1 số điểm luật cơ bản vào thi đấu. + Chạy bền: Thực hiện được chạy bền.		thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	- Trò chơi phát triển sức bật
31	31	IV+VIII	- Bóng chuyền - Chạy bền	+ Bóng chuyền: - Ôn: kỹ thuật chạy. Kỹ thuật bước thường. Kỹ thuật bước chéo. Kỹ thuật nhảy. Kỹ thuật đệm bóng. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Học: Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. - Đấu tập. + Chạy bền: Chạy liên tục 500-1500m.	+ Bóng chuyền: - Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng, kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. Đấu tập. + Chạy bền: Thực hiện được chạy bền.	Tiết 61,62	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng chuyền: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc, ngã - Trò chơi phát triển sức bật
32	32	IV+VIII	- Bóng chuyền - Chạy bền	+ Bóng chuyền: - Ôn: Kỹ thuật đệm bóng. Kỹ thuật chuyền bóng	+ Bóng chuyền: Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng, kỹ	Tiết 63,64	Thuyết trình, giảng giải, làm	Bóng chuyền: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc,

				cao tay bằng 2 tay trước mặt. Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. - Đấu tập. + Chạy bền: Chạy liên tục 500-1500m.	thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt, kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. + Chạy bền : Thực hiện được chạy bền.		mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	ngã - Trò chơi phát triển sức bật
33	33	IV+VIII	- Bóng chuyên - Chạy bền	+ Bóng chuyên: - Ôn: Kỹ thuật đệm bóng. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. - Đấu tập. + Chạy bền: Kiểm tra chạy liên tục 500 Nữ; 1000m Nam.	+ Bóng chuyên : Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng, kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt, kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. + Chạy bền(kiểm tra) : Thực hiện được chạy liên tục 500 Nữ; 1000m Nam.	Tiết 65,66	-GV phổ biến nội dung, phương pháp kiểm tra và cách cho điểm - Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ thuật động tác., dùng tranh ảnh minh họa.	Bóng chuyên: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc, ngã - Trò chơi phát triển sức bật
34	34	VIII	Bóng chuyên	+ Bóng chuyên: - Ôn: Kỹ thuật đệm bóng. Kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay	- Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng, kỹ thuật chuyên bóng cao tay bằng 2 tay, kỹ thuật phát bóng	Tiết 67,68	Thuyết trình, giảng giải, làm mẫu kỹ	Bóng chuyên: học sinh tự học. - Bước di chuyển chạy nhảy, xoạc, ngã

				trước mặt. Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. Đâu tập.	thấp tay chính diện. Đâu tập.		thuật động tác., dùng tranh ảnh	- Trò chơi phát triển sức bật
35	35	VIII	Bóng chuyền	+ Bóng chuyền: - Ôn: Kỹ thuật đệm bóng. Kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt. Kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện. - Kiểm tra kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện.	- Kiểm tra Hk II: kỹ thuật phát bóng: - Thực hiện được kỹ thuật đệm bóng, kỹ thuật chuyền bóng cao tay bằng 2 tay trước mặt, kỹ thuật phát bóng thấp tay chính diện.	Tiết 69,70	-GV phổ biến nội dung, phương pháp kiểm tra và cách cho điểm - Thuyết trình, giảng giải.	

MÔN : THỂ DỤC . LỚP : 11

HỌC KỲ I: 18 TUẦN

STT	Tuần	Chương	Bài/chủ đề	Nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt	Thời lượng	Hình thức tổ chức cho hs	Ghi chú
1	1	I	Lí thuyết: Nguyên tắc vừa sức và nguyên tắc hệ thống	Nguyên tắc vừa sức	Biết khái niệm, nội dung, yêu cầu của nguyên tắc vừa sức, chọn bài tập vừa sức để tập luyện	Tiết 1	Ghi chép	
				Nguyên tắc hệ thống	Biết khái niệm, nội dung, yêu cầu của nguyên tắc hệ thống, chọn bài tập để tập luyện đảm bảo nguyên tắc từ dễ đến khó	Tiết 2	Ghi chép	
	2	II + III	Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình TD 11. + Bài TDNĐ Nữ: - Học mới: động tác từ 1 đến 2. + Bài TD PTC Nam: - Học mới: động tác từ 1 đến 10.	+ Giới thiệu mục tiêu, nội dung chương trình TD 11. + Bài TDNĐ Nữ: - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 2. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 10.	Tiết 3	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, Bài tập xuất phát có 3 điểm chống và bài tập hoàn thiện kĩ thuật 4x100m học sinh tự đọc
			Bài thể dục PTC (nam),	+ Bài TDNĐ Nữ: - Ôn: động tác từ 1 đến	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 2.		Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện	

			TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	2. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: động tác từ 1 đến 10. + CHẠY TIẾP SỨC: - Học mới: các bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không.	+ Bài TD PTC Nam: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 10. + CHẠY TIẾP SỨC: Thực hiện được bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không.	Tiết 4	theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
3	3		Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: động tác 1, 2. - Học mới: động tác 3, 4. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác 1 đến 10. - Học mới: các động tác từ 11 đến 30. + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn : bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Học mới: Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 2. - Thực hiện được các động tác từ 3 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 10. - Thực hiện được các động tác từ 11 đến 30. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện được bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy.	Tiết 5	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật , học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn : động tác 1 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Ôn : các động tác 1 đến 30 + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn : bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 30 + CHẠY TIẾP SỨC: Thực hiện được bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy.	Tiết 6	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
4	4		Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: các động tác 1 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Ôn : các động tác 1 đến 30 - Học mới: các động tác từ 31 đến 40. + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn: bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 30 - Thực hiện được các động tác từ 31 đến 40. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện được bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy.	Tiết 7	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

				của người trao tín gậy và người nhận tín gậy				
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐĐ Nữ: - Ôn: các động tác 1 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác 1 đến 30 - Học mới: các động tác từ 31 đến 41. + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn: bài tập hỗ trợ kĩ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kĩ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	+ BÀI TDNĐĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 4. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 30 - Thực hiện được các động tác từ 31 đến 41. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện được bài tập hỗ trợ kĩ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện được kĩ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy.	Tiết 8	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐĐ Nữ: - Ôn: Các động tác 1 đến 4. - Học mới: các động tác từ 5 đến 6. + Bài TD PTC Nam: - Ôn : các động tác từ 31 đến 41. + Chạy Tiếp Sức: Ôn: bài tập hỗ trợ kĩ	+ BÀI TDNĐĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 4. - Thực hiện được các động tác từ 5 đến 6. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện được các động tác từ 31 đến 41. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện được bài tập hỗ trợ kĩ thuật trao nhận tín gậy	Tiết 9	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

5	5			thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	tại chỗ, tay không. - Thực hiện được kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy.			
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: các động tác 1 đến 6. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 41. + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn: bài tập bổ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 1 đến 4. - Thực hiện được các động tác từ 5 đến 6. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 41. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện cơ bản đúng các bài tập bổ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy.	Tiết 10	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: các động tác 5 đến 6. - Học mới: các động tác từ 7 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 41.	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác 5 đến 6. - Thực hiện được các động tác từ 7 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 41. - Thực hiện được các động	Tiết 11	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

6	6			- Học mới: các động tác từ 42 đến 50. + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn: bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	tác từ 42 đến 50. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện cơ bản đúng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy. .			
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ) và Chạy tiếp sức	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 50. + CHẠY TIẾP SỨC: Ôn: bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50. + CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện cơ bản đúng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận tín gậy	Tiết 12	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ)	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: đúng các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC Nam:	Tiết 13	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung,	

				Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 50.	- Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 50.		yêu cầu buổi tập	
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ)	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: đúng các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 50.	Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.	Tiết 14	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
8	8		Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ)	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: đúng các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 50.	- Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.	Tiết 15	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Bài thể dục PTC (nam), TDNĐ (nữ)	+ BÀI TDNĐ Nữ: - Ôn: đúng các động tác từ 1 đến 9. + Bài TD PTC Nam: - Ôn: các động tác từ 1 đến 50.	- Thực hiện cơ bản đúng toàn bài.	Tiết 16	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
9	9		Chạy tiếp sức	+ CHẠY TIẾP SỨC: Ôn: bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. Kỹ thuật xp của người trao tín gậy và người nhận	+ CHẠY TIẾP SỨC: - Thực hiện cơ bản đúng các bài tập hỗ trợ kỹ thuật trao nhận tín gậy tại chỗ, tay không. - Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật xuất phát của người trao tín gậy và người nhận	Tiết 17	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

				tín gậy	tín gậy			
			Chạy tiếp sức	- Kiểm tra: Kỹ thuật trao nhận tín gậy phối hợp giữa 4 người	-Thực hiện được Kỹ thuật trao nhận tín gậy phối hợp giữa 4 người.	Tiết 18	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
10	10	VI+IX	Nhảy cao – Bóng chuyền (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không . Một số động tác hỗ trợ(do GV chọn). - Học : giai đoạn tiếp đất. * BÓNG CHUYỀN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện.	* NHẢY CAO: - Thực hiện được phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không. * BÓNG CHUYỀN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp - Thực hiện cơ bản đúng chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện.	Tiết 19	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, các bài tập hỗ trợ nhảy cao học sinh tự tập luyện
			Nhảy cao – Bóng chuyền (TTTC)	* NHẢY CAO: - Học : Chạy đà – giậm nhảy. Một số động tác hỗ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYỀN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện.	* NHẢY CAO : - Thực hiện được một số bài tập phát triển thể lực. * BÓNG CHUYỀN : Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện.	Tiết 20	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Bóng chuyền: Ôn tập: tư thế chuẩn bị, bài tập di chuyển cơ bản, bài tập mô phỏng kỹ thuật đã học, phát bóng thấp tay chính diện

								(học sinh tự tập luyện). Phát bóng cao tay chính diện, một số chiến thuật (HS tự đọc)
11	11		Nhảy cao – Bóng chuyên (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYÊN : Ôn: chuyên bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện. Học : Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	* NHẢY CAO: - Thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực, phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất. * BÓNG CHUYÊN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.	Tiết 21	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy cao – Bóng chuyên (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYÊN :	* NHẢY CAO: - Thực hiện được một số bài tập bổ trợ phát triển thể lực, phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất. * BÓNG CHUYÊN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp	Tiết 22	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

				Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	tay nghiêng mình.			
12	12		Nhảy cao – Bóng chuyên (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYÊN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	* NHẢY CAO: - Thực hiện được phối hợp chạy đà- giậm nhảy – trên không – tiếp đất. - Nâng dần thành tích. * BÓNG CHUYÊN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.	Tiết 23	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy cao – Bóng chuyên (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYÊN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện,	* NHẢY CAO: - Thực hiện được phối hợp chạy đà - giậm nhảy – trên không – tiếp đất. - Nâng dần thành tích. * BÓNG CHUYÊN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.	Tiết 24	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

				Phát bóng thấp tay nghiêng mình.				
13	13		Nhảy cao – Bóng chuyên (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYÊN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	* NHẢY CAO: - Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ năm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * BÓNG CHUYÊN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.	Tiết 25	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật , học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy cao – Bóng chuyên (TTTC)	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn). * BÓNG CHUYÊN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	* NHẢY CAO: - Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ năm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * BÓNG CHUYÊN : - Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.	Tiết 26	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
				Ôn: chuyền bóng	- Thực hiện được một số bài		Giáo viên hướng	

14	14		- Bóng chuyền (TTTC)	cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình.	Tiết 27	dẫn kĩ thuật , học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			- Bóng chuyền (TTTC)	* BÓNG CHUYỀN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, phát bóng thấp tay chính diện, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	- Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Vận dụng vào đấu tập	Tiết 28	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
15	15		- Bóng chuyền (TTTC)	.* BÓNG CHUYỀN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, Phát bóng thấp tay nghiêng mình.	- Thực hiện được một số bài tập phối hợp, phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Vận dụng vào đấu tập	Tiết 29	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			- Bóng chuyền (TTTC)	* BÓNG CHUYỀN : Ôn: chuyền bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng, Phát bóng thấp tay nghiêng mình	- Thực hiện cơ bản đúng chuyênf bóng cao tay bằng 2 tay, đệm bóng vào ô, phát bóng thấp tay nghiêng mình. - Vận dụng vào đấu tập	Tiết 30	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
16	16		Nhảy cao nằm nghiêng	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ	- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 31	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

				trợ(do GV chọn).				
			Nhảy cao nằm nghiêng	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn).	- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 32	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
17	17		Nhảy cao nằm nghiêng	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn).	- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 33	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy cao nằm nghiêng	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn).	- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 34	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
18	18		Nhảy cao nằm nghiêng	* NHẢY CAO: - Ôn: Chạy đà – giậm nhảy - Trên không – Tiếp đất. Một số động tác bổ trợ(do GV chọn).	- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 35	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy cao nằm nghiêng	Kiểm tra HKI:	- Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”.	Tiết 36	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

HỌC KỲ II: 17 TUẦN

STT	Tuần	Chương	Bài/chủ đề	Nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt	Thời lượng	Hình thức tổ chức cho hs	Ghi chú
19	19	V + VI + IV	Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền	* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: Một số động tác đã học ở lớp 10. + Học mới: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu. * NHẢY XA UỖN THÂN: Tập mô phỏng động tác chân lăng; chân giậm; 1 số động tác phát triển thể lực.	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu. NHẢY XA UỖN THÂN: Thực hiện được động tác chân lăng, chân giậm giai đoạn trên không.	Tiết 37	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Nhảy xa: vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, một số bài tập bổ trợ HS tự đọc
			Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền	* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu. * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn tập: Tập mô phỏng động tác chân lăng; chân giậm; phối hợp 3 giai đoạn. + Học mới: Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu. NHẢY XA UỖN THÂN: Thực hiện được động tác chân lăng, chân giậm giai đoạn trên không. Chạy bền : Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 38	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Chạy bền: vận dụng những hiểu biết về luật khi tập luyện, một số bài tập bổ trợ HS tự đọc

20	20		Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền * ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tăng “giật” cầu nhịp 1. + Học mới: Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không.	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tăng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. NHẢY XA UỖN THÂN: Thực hiện được một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không.	Tiết 39	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tăng “giật” cầu nhịp 1. + Học mới: Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tăng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. NHẢY XA UỖN THÂN: Thực hiện được một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không. Chạy bền : Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 40	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Đá cầu: vận dụng những hiểu biết về luật khi tập. Tân “giật” cầu, đánh đầu tấn công, một số chiến thuật đá đôi, di chuyển bước lướt kết hợp “giật” cầu (HS tự đọc)
			Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền * ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tăng “giật” cầu nhịp 1, Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tăng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. NHẢY XA UỖN THÂN: Thực hiện được một số bài tập	Tiết 41	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung ,	

21	21			THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không + Học mới: giai đoạn tiếp đất.	phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không – tiếp đất .		yêu cầu buổi tập	
				* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu (nhịp 1), Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. NHẢY XA UỖN THÂN: Thực hiện được một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không. Chạy bền : Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 42	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
22	22		Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền	* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu (nhịp 1), Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp ch□y đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất.	ĐÁ CẦU: Thực hiện được di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. Vận dụng vào đấu tập. NHẢY XA UỖN THÂN: - Thực hiện được một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không – Tiếp đất.	Tiết 43	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy Xa	* ĐÁ CẦU:	ĐÁ CẦU:		Giáo viên	

			– Đá Cầu – Chạy Bền	+ Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu (nhịp 1), Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Thực hiện được di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. Vận dụng vào đầu tập. NHẢY XA UỖN THÂN: - Thực hiện được một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không – Tiếp đất. Chạy bền : - Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 44	hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
23	23		Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền	* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu (nhịp 1), Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất.	ĐÁ CẦU: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. Vận dụng vào đầu tập. NHẢY XA UỖN THÂN: - Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không. - Nâng dần thành tích.	Tiết 45	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền	* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu (nhịp 1), Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN:	ĐÁ CẦU: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. Vận dụng vào đầu tập. NHẢY XA UỖN THÂN:	Tiết 46	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

				+ Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không. - Nâng dần thành tích. Chạy bền : - Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.			
24	24		Nhảy Xa – Đá Cầu – Chạy Bền	* ĐÁ CẦU: + Ôn tập: - Kỹ thuật di chuyển bước lướt; tâng “giật” cầu (nhịp 1), Đá tấn công bằng mu bàn chân * NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	ĐÁ CẦU: Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật di chuyển bước lướt, tâng “giật” cầu (nhịp 1) – đá tấn công bằng mu bàn chân. Vận dụng vào đấu tập. NHẢY XA UỖN THÂN: - Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập phát triển thể lực, phối hợp chạy đà – giậm nhảy - trên không. - Nâng dần thành tích. Chạy bền : - Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 47	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			- Nhảy xa uốn thân – Chạy bền	* NHẢY XA UỖN THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Nhảy xa uốn thân: - Thực hiện cơ bản đúng nhảy xa kiểu uốn thân - Nâng dần thành tích. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 48	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			- Nhảy xa	* NHẢY XA UỖN	Nhảy xa uốn thân:		Giáo viên	

25	25		ưỡn thân – Chạy bền	THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	- Thực hiện cơ bản đúng nhảy xa kiểu ưỡn thân - Nâng dần thành tích. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 49	hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
		VIII + IX	Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC)	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học lớp 10. * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.	Cầu lông: - Thực hiện được một số bài tập kĩ thuật đã học lớp 10 Bóng rổ: - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng . - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 50	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Cầu lông: vận dụng những hiểu biết về luật khi tập. Di chuyển đơn bước, đa bước, bài tập mô phỏng kĩ thuật đã học (HS tự tập luyện). Bài tập mô phỏng chiến thuật hS tự đọc
			Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học lớp 10. + Học : Đánh cầu cao thuận tay. * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng, chuyền và	Cầu lông: - Thực hiện được đánh cầu cao thuận tay, một số bài tập kĩ thuật. Bóng rổ: - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng . - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.	Tiết 51	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	Bóng rổ: Cách cầm bóng, các bước di chuyển cơ bản, dẫn bóng tại chỗ, bài tập rèn luyện phản

26	26			bắt bóng bằng 2 tay trước ngực.				xạ và tốc độ, bài tập phát triển sức mạnh chân, tay (HS tự tập luyện). Bài tập bổ trợ (HS tự đọc)
			Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng, chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Cầu lông: - Thực hiện được đánh cầu thuận tay, một số bài tập kĩ thuật. Bóng rổ: - Thực hiện được kĩ thuật di chuyển, dẫn bóng . - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 52	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
27	27		- Nhảy xa ưỡn thân – Chạy bền	* NHẢY XA ưỡn THÂN: + Ôn : Phối hợp chạy đà- giậm nhảy- trên không - Tiếp đất.	Nhảy xa ưỡn thân: - Thực hiện cơ bản đúng nhảy xa kiểu ưỡn thân - Nâng dần thành tích.	Tiết 53	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			- Nhảy xa ưỡn thân	Kiểm tra 1 tiết:	Thực hiện cơ bản đúng nhảy xa kiểu ưỡn thân	Tiết	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập	

						54	luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
28	28		Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. + Học mới: - Đập cầu chính diện * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. + Học mới: Hai bước dừng, nhảy dừng..	Cầu lông: - Thực hiện được đánh cầu thuận tay, một số bài tập kĩ thuật, đập cầu chính diện. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, hai bước dừng và nhảy dừng.	Tiết 55	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. + Học mới: - Đập cầu chính diện * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực. + Học mới: Hai bước dừng, nhảy dừng. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Cầu lông: - Thực hiện được đánh cầu thuận tay, một số bài tập kĩ thuật, đập cầu chính diện. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, hai bước dừng và nhảy dừng. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 56	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu lông	* Cầu Lông:	Cầu lông:		Giáo viên	

29	29		– Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. + Học mới: - Đập cầu chính diện * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Hai bước dừng, nhảy dừng. + Học mới: Kĩ thuật Quay người	- Thực hiện được đánh cầu thuận tay, một số bài tập kĩ thuật, đập cầu chính diện. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, hai bước dừng và nhảy dừng. - Thực hiện được kĩ thuật quay người.	Tiết 57	hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền * Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện + Đấu tập. * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Hai bước dừng, nhảy dừng. Quay người * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Cầu lông: - Thực hiện được đánh cầu thuận tay, một số bài tập kĩ thuật, đập cầu chính diện. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, hai bước dừng và nhảy dừng. - Thực hiện được quay người. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 58	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền * Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện	Cầu lông: - Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật đánh cầu thuận tay, - Thực hiện được đập cầu chính diện, một số bài tập phối	Tiết 59	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo	

30	30			+ Đấu tập. * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Hai bước dừng, nhảy dừng. Quay người + Học mới : Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.	hợp chiến thuật. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai.		nội dung, yêu cầu buổi tập	
		Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện + Đấu tập. * Bóng rổ: + Ôn: -Kĩ thuật chuyền và bắt bóng bằng 2 tay trước ngực, Hai bước dừng, nhảy dừng. Quay người + Học mới : Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Cầu lông: - Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật đánh cầu thuận tay, - Thực hiện được đập cầu chính diện, một số bài tập phối hợp chiến thuật. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 60	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập		
		Cầu lông	* Cầu Lông:	Cầu lông:		Giáo viên		

31	31		– Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện + Đấu tập. * Bóng rổ: + Ôn: - Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. + Học mới: Hai bước ném rổ bằng 1 tay trên vai.	- Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật đập cầu chính diện, một số bài tập phối hợp chiến thuật. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai, 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai.	Tiết 61	hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
		Cầu lông – Bóng Rổ (TTTC) – Chạy bền	* Cầu Lông: + Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện + Đấu tập. * Bóng rổ: + Ôn: - Chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai. + Học mới: Hai bước ném rổ bằng 1 tay trên vai. * Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Cầu lông: - Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật đập cầu chính diện, một số bài tập phối hợp chiến thuật. - Vận dụng vào đấu tập. Bóng rổ: - Thực hiện được chuyền bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyền bóng bằng 1 tay trên vai, 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai. Chạy bền: Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 62	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
		Cầu	Cầu Lông:	Cầu lông:		Giáo viên	

32	32		Lông:	Ôn : kĩ thuật Đánh cầu cao thuận tay.	- Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật Đánh cầu cao thuận tay.	Tiết 63	hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu Lông:	Cầu Lông: Ôn : kĩ thuật Đánh cầu cao thuận tay.	- Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.	Tiết 64	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
33	33		Bóng rổ:	* Bóng rổ: + Ôn: - Chuyển bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyển bóng bằng 1 tay trên vai. + Học mới: Hai bước ném rổ bằng 1 tay trên vai.	Bóng rổ: - Thực hiện được chuyển bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyển bóng bằng 1 tay trên vai, 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai.	Tiết 65	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Bóng rổ:	* Bóng rổ: + Ôn: - Chuyển bóng bằng 2 tay trên đầu, chuyển bóng bằng 1 tay trên vai. + Học mới: Hai bước ném rổ bằng 1 tay trên vai.	- Thực hiện được 2 bước ném rổ bằng 1 tay trên vai.	Tiết 66	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
				Cầu Lông:			Giáo viên	

34	34		Cầu Long	+ Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện	Cầu long: - Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật Đánh cầu cao thuận tay, đập cầu chính diện.	Tiết 67	hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu Long	+ Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện	Cầu long: - Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đập cầu chính diện.	Tiết 68	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
35	35		Cầu Long	+ Ôn : một số kĩ thuật đã học, đánh cầu cao thuận tay. Đập cầu chính diện	Cầu long: - Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật Đánh cầu cao thuận tay, đập cầu chính diện.	Tiết 69	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	
			Cầu Long	Kiểm tra HKII:	- Thực hiện Cơ bản đúng kĩ thuật Đánh cầu cao thuận tay, đập cầu chính diện.	Tiết 70	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập	

MÔN : THỂ DỤC . LỚP : 12

HỌC KỲ I: 18 TUẦN

STT	Tuần	Bài/chủ đề	Nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt	Thời lượng	Hình thức tổ chức cho HS	Ghi chú
1	1	Lí thuyết: Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh.	Khái niệm và ý nghĩa của việc tập luyện sức mạnh.	- <i>Kiến thức</i> : Biết khái niệm sức mạnh, sức mạnh tối đa, sức mạnh nhanh, sức mạnh bền. - <i>Kỹ năng</i> : Phân biệt được 3 loại sức mạnh.	Tiết 1	Ghi chép	
		Phương pháp phát triển sức mạnh.	Phương pháp phát triển sức mạnh.	- <i>Kiến thức</i> : Biết một số nguyên tắc, phương pháp cơ bản tập luyện phát triển sức mạnh. - <i>Kỹ năng</i> : Lựa chọn được một số bài tập (đã học, đã biết) để tập luyện phát triển sức mạnh.	Tiết 2	Ghi chép	
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 2. * Bài TDPTC (Nam). - Động tác từ 1 đến 4. * Chạy tiếp sức: - Bài tập bổ trợ chạy ngắn (...); Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2)	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 2. - <i>Kỹ năng</i> : Bước đầu thực hiện các động tác từ 1 đến 2. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 4. - <i>Kỹ năng</i> : Thực hiện được các động tác từ 1 đến 4. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện bài	Tiết 3	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	

2	2			tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện được bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người			
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 2. - Động tác 3. * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 4. - Động tác từ 5 đến 13. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 3. - <i>Kĩ năng</i> : + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 2. + Thực hiện được động tác 3 . * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 13. - <i>Kĩ năng</i> : + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 4. + Thực hiện được các động tác từ 5 đến 13. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người	Tiết 4	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, học sinh tập luyện theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ	- Động tác 1 đến 3.	* Bài TDNĐ (Nữ).			

3	3	(nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	- Động tác 4. - Động tác 1 đến 13. - Động tác từ 14 đến 19 - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 4. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 3. + Thực hiện được động tác 4. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 19. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 13. + Thực hiện được các động tác từ 14 đến 19. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	Tiết 5	dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 4 - Động tác 5 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 19. - Động tác từ 20 đến 27 * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 5. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 4. + Thực hiện được động tác 5. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các	Tiết 6	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	

			gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	động tác từ 1 đến 27. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 19. + Thực hiện được các động tác từ 20 đến 27. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.			
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 5 - Động tác 6 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 27. - Động tác từ 28 đến 35 * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 6. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 5. + Thực hiện được động tác 6. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 27. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 27. + Thực hiện được các động tác từ 28 đến 35. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài	Tiết 7	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	

4	4			tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kĩ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.			
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 6 - Động tác 7 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 35. - Động tác từ 36 đến 43. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao., chạy lặp lại 30 m tốc độ cao	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 7. - <i>Kĩ năng</i>: + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 6. + Thực hiện được động tác 7. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 43. - <i>Kĩ năng</i>: + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 35. + Thực hiện được các động tác từ 36 đến 43. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kĩ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30	Tiết 8	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	

				m tốc độ cao.			
5	5	Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 7 - Động tác 8 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 43. - Động tác từ 44 đến 47. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 8. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 7. + Thực hiện được động tác 8. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 43. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 43. + Thực hiện được các động tác từ 44 đến 47. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	Tiết 9	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 8. - Động tác 9. * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 47.	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 9. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 8.	Tiết 10	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập	

			- Động tác từ 48 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	+ Thực hiện được động tác 9. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 47. + Thực hiện được các động tác từ 48 đến 50. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.		chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 9 - Động tác 10 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 10. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng các động tác từ 1 đến 9. + Thực hiện được động tác 10. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50.	Tiết 11	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	

6	6		theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	* Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.			
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 10 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 10. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được động tác 1-10. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	Tiết 12	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ (nữ),	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 10	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các		Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật,	

7	7	Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	động tác từ 1 đến 10. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện được động tác 1-10. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kĩ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	Tiết 13	theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 10 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Một số điểm trong Luật chạy tiếp sức - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 10. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện được động tác 1-10. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm	Tiết 14	Giáo viên hướng dẫn kĩ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	

			- Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	- theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.			
8	8	Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 10 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại chỗ không gậy và có gậy. - Trao - nhận tín gậy tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 10. - <i>Kỹ năng</i>: + Thực hiện được động tác 1-10. * Bài TDPTC (Nam). - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gậy tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kỹ thuật trao – nhận tín gậy di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	Tiết 15	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức)	
		Bài TDNĐ (nữ), Bài TD PTC (nam) Chạy tiếp sức	* Bài TDNĐ (Nữ). - Động tác 1 đến 10 * Bài TDPTC (Nam). - Động tác 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - Trao - nhận tín gậy tại	* Bài TDNĐ (Nữ). - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 10. - <i>Kỹ năng</i>: . + Thực hiện được động tác 1-10. * Bài TDPTC (Nam).	Tiết 16	Giáo viên hướng dẫn kỹ thuật, theo nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự ôn tập các bài tập	

			chỗ không gây và có gây. - Trao - nhận tín gây tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	- <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện các động tác từ 1 đến 50. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện được các động tác từ 1 đến 50. * Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gây tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kĩ thuật trao – nhận tín gây di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.		chạy tiếp sức)	
9	9	Chạy tiếp sức	- Trao - nhận tín gây tại chỗ không gây và có gây. - Trao - nhận tín gây tại chỗ và di chuyển chậm theo nhóm 2 người - Bài tập chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	- <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện bài tập hỗ trợ chạy ngắn; Trao – nhận tín gây tại chỗ, di chuyển chậm theo nhóm 2 người (1-2). - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng Hoàn thiện kĩ thuật trao – nhận tín gây di chuyển chậm, chạy nhanh theo nhóm 2 người, chạy lặp lại 30 m tốc độ cao.	Tiết 17	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập(HS tự tập)	
		Chạy tiếp sức	Kiểm tra: Chạy tiếp sức 4x40m.	* Chạy tiếp sức: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện phối hợp trao nhận – tín gây toàn đội trong chạy cự ly 4x40m. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng phối hợp trao nhận – tín gây toàn đội trong chạy cự ly 4x40m.	Tiết 18	HS tự ôn tập các bài tập chạy tiếp sức	
10	10	Nhảy xa Bóng rổ	* Nhảy xa: - Tập mô phỏng giai	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện		Giáo viên hướng dẫn nội dung,	

		(TTTC)	đoạn trên không. - Tập mô phỏng động tác chân giậm, động tác chân lăng. * Bóng rổ: - Dừng, quay người, chuyển bóng bằng một tay trên vai.	động tác giai đoạn trên không, động tác chân giậm, động tác chân lăng. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng giai đoạn trên không, động tác chân giậm, động tác chân lăng. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện dừng, quay người, chuyển bóng bằng một tay trên vai. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được dừng, quay người, chuyển bóng bằng một tay trên vai.	Tiết 19	yêu cầu buổi tập (HS tự tập)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Chạy đà (1 – 3 bước) – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. * Bóng rổ: - Dừng, quay người, chuyển bóng bằng một tay trên vai.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Chạy đà (1 – 3 bước) – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng- Chạy đà (1 – 3 bước) – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện dừng, quay người, chuyển bóng bằng một tay trên vai. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng dừng, quay người, chuyển bóng bằng một tay trên vai.	Tiết 20	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập)	
11	11	Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Chạy đà (1 – 3 bước) – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. - Trò chơi. * Bóng rổ:- Di chuyển	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Chạy đà (1 – 3 bước) – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. Trò chơi: “Đội có người bật xa vô địch”. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ đúng -	Tiết 21	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập)	

			chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai.	Chạy đà (1 – 3 bước) – giậm nhảy – trên không – tiếp đất. Trò chơi: “Đội có người bật xa vô địch”. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện di chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện đúng di chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, nhảy ném rổ bằng một tay trên vai.			
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Một số bài tập phát triển thể lực. - Tập hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. * Bóng rổ: - Di chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - Một số điểm trong Luật Bóng rổ. - Đấu tập.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện một số bài tập phát triển thể lực, hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng một số bài tập phát triển thể lực. + Thực hiện đúng nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> + Biết cách thực hiện di chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. + Biết một số điểm trong Luật Bóng rổ. - <i>Kĩ năng:</i>	Tiết 22	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập)	

				+ Thực hiện được di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. + Vận dụng vào đấu tập.			
12	12	Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. - Trò chơi. * Bóng rổ: - Di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - Một số điểm trong Luật Bóng rổ. - Đấu tập.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng trò chơi để phát triển thể lực. + Thực hiện cơ bản đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> + Biết cách thực hiện di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. + Biết một số điểm trong Luật Bóng rổ. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được di chuyển chuyền và bắt bóng bằng hai tay trước ngực, nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. + Vận dụng vào đấu tập.	Tiết 23	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
12	12	Nhảy xa Bóng rổ	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện		Giáo viên hướng dẫn nội dung,	

		(TTTC)	thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - Trò chơi. * Bóng rổ:- Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - Một số bài tập phối hợp. - Đấu tập.	hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện đúng trò chơi để phát triển thể lực. + Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> + Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai, một số bài tập phối hợp. Đấu tập. + Biết một số điểm trong Luật Bóng rổ. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai, một số bài tập phối hợp. + Vận dụng vào đấu tập.	Tiết 24	yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - Một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa). * Bóng rổ:- Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng một	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). Biết một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ:	Tiết 25	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

13	13		tay trên vai. - Một số bài tập phối hợp. - Đấu tập.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. Một số điểm trong Luật Bóng rổ. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.			
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. * Bóng rổ: - Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực. - Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - Một số bài tập phối hợp. - Đấu tập.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). Biết một số điểm trong Luật điền kinh (phần nhảy xa). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện - Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	Tiết 26	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”.	Tiết 27	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập	

14	14		* Bóng rổ: Chuyên chuyên và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	- <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.		luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. * Bóng rổ: Chuyên chuyên và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.	Tiết 28	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa:- Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”. * Bóng rổ: Chuyên	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Ưỡn thân”.	Tiết 29	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập	

15	15		chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	- <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.		luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. * Bóng rổ: - Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện đúng kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.	Tiết 30	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu “Uốn	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kỹ thuật nhảy xa kiểu	Tiết 31	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập	

16	16		thân”. * Bóng rổ: Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	“Uỡn thân”. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.		(HS tự tập luyện)	
		Nhảy xa Bóng rổ (TTTC)	* Nhảy xa: - Tập hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. * Bóng rổ: Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đấu tập.	* Nhảy xa: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện hoàn chỉnh kĩ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện đúng kĩ thuật nhảy xa kiểu “Uỡn thân”. (hoàn chỉnh 4 giai đoạn). + Nâng dần thành tích. * Bóng rổ: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đấu tập.	Tiết 32	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Bóng rổ (TTTC)	Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đấu tập.	Tiết 33	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập	

17	17		một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đầu tập.	- <i>Kỹ năng</i> : Thực hiện đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đầu tập.		(HS tự tập luyện)	
		Bóng rổ (TTTC)	Chuyển chuyển và bắt bóng bằng hai tay trước ngực- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai- Một số bài tập phối hợp.- Đầu tập.	- <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Đầu tập. - <i>Kỹ năng</i> : Thực hiện được nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. Vận dụng vào đầu tập.	Tiết 34	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
18	18	Bóng rổ (TTTC)	- Nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - Đầu tập.	- <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện nhảy ném rổ bằng một tay trên vai. - <i>Kỹ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng nhảy ném rổ bằng một tay trên vai.	Tiết 35	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Bóng rổ	- Kiểm tra CHK	- Nhảy ném rổ bằng 1 tay trên vai	Tiết 36	Giáo viên hướng dẫn kiểm tra	

HỌC KỲ II: 17 TUẦN

STT	Tuần	Bài/chủ đề	Nội dung kiến thức	Yêu cầu cần đạt	Thời lượng	Hình thức tổ chức cho hs	Ghi chú
19	19	- Đá cầu - Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu: - Một số động tác hỗ trợ đã học ở lớp 11, trò chơi phát triển thể lực (GV chọn). - Tăng cầu. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai.	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện một số động tác hỗ trợ đã học ở lớp 11, trò chơi phát triển thể lực (GV chọn); tăng cầu. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng một số động tác hỗ trợ đã học ở lớp 11, trò chơi phát triển thể lực (GV chọn); tăng cầu. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai.	Tiết 37	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Đá cầu Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Giới thiệu Luật Đá cầu (Lỗi phát cầu). * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; Biết một số điểm trong Luật Đá cầu (Lỗi phát cầu). - <i>Kỹ năng:</i>	Tiết 38	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

			hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyên bước hai	+ Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; Biết một số điểm trong Luật Đá cầu (Lỗi phát cầu). * Bóng chuyên: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyên bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyên bước hai. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện được chuyên bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyên bước hai.			
20	20	Đá cầu Bóng chuyên (TTTC).	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyên: - Đệm bóng bằng hai. tay. - Chuyên bước hai. - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng chuyên.	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyên: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đệm bóng bằng hai tay và chuyên bước hai. Biết một số điểm trong Luật Bóng chuyên. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đệm bóng bằng hai tay và chuyên ước hai.	Tiết 39	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Đá cầu Bóng chuyên (TTTC). Chạy bền.	* Đá cầu:- Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình.	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập.			

			- Đấu tập. * Bóng chuyền: - Đệm bóng bằng hai. tay. - Chuyền bước hai. - Giới thiệu một số điểm trong Luật Bóng chuyền. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	- <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. Biết một số điểm trong Luật Bóng chuyền. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. * Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách vượt chướng ngại vật để hoàn thành cự li chạy, khắc phục một số hiện tượng thường gặp khi chạy bền. - <i>Kỹ năng:</i> + Vận dụng để luyện tập chạy bền (phân phối sức hợp lí, nhịp thở - bước chạy và thả lỏng hợp lí sau khi tập sức bền). + Hoàn thành cự li chạy.	Tiết 40	(HS tự tập luyện)	
		Đá cầu Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Đập bóng chính diện theo	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập.	Tiết 41	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

21	21		phương lấy đà. - Nhảy chắn bóng. - Đấu tập.	* Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập.			
		Đá cầu Bóng chuyền (TTTC). Chạy bền.	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà. - Nhảy chắn bóng. - Đấu tập. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. * Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách vượt chướng ngại vật để hoàn thành cự li chạy, khắc phục một số hiện tượng thường gặp khi chạy bền. - <i>Kĩ năng:</i> + Vận dụng để luyện tập chạy bền (phân phối sức hợp lí, nhịp thở - bước chạy và thả lỏng hợp lí sau khi	Tiết 42	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

				tập sức bền). + Hoàn thành cự li chạy (không tính thời gian).			
22	22	Đá cầu Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu: - Phát cầu thấp; cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà. - Nhảy chắn bóng. - Đấu tập.	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập.	Tiết 43	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Đá cầu Bóng chuyền (TTTC). Chạy bền.	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Đập bóng chính diện theo phương lấy đà. - Nhảy chắn bóng. - Đấu tập. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đập bóng chính diện theo phương lấy đà, nhảy chắn bóng. Đấu tập.	Tiết 44	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

			nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	- <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng đệm bóng bằng hai tay và chuyển bước hai. * Chạy bền: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách vượt chướng ngại vật để hoàn thành cự li chạy, khắc phục một số hiện tượng thường gặp khi chạy bền. - <i>Kỹ năng</i>: + Vận dụng để luyện tập chạy bền (phân phối sức hợp lí, nhịp thở - bước chạy và thả lỏng hợp lí sau khi tập sức bền). + Hoàn thành cự li chạy (không tính thời gian).			
23	23	Đá cầu Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu:- Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Chuyển bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyển bước hai	* Đá cầu: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kỹ năng</i>: + Thực hiện cơ bản đúng phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện chuyển bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyển bước hai. -<i>Kỹ năng</i>: Thực hiện được chuyển bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyển bước hai.	Tiết 45	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

		Đá cầu Bóng chuyền (TTTC). Chạy bền.	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. * Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách vượt chướng ngại vật để hoàn thành cự li chạy, khắc phục một số hiện tượng thường gặp khi chạy bền. - <i>Kỹ năng:</i> + Vận dụng để luyện tập chạy bền (phân phối sức hợp lí, nhịp thở - bước chạy và thả lỏng hợp lí sau khi tập sức bền). + Hoàn thành cự li chạy (không tính thời gian).	Tiết 46	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
24	24	Đá cầu Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu: - Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao	Tiết 47	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu	

			mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai	chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai.		buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Đá cầu Bóng chuyền (TTTC).	* Đá cầu:- Phát cầu thấp chân nghiêng mình. - Phát cầu cao chân nghiêng mình. - Đấu tập. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai	* Đá cầu: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng phát cầu thấp chân nghiêng mình; cao chân nghiêng mình. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai.	Tiết 48	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Cầu lông	* Cầu lông:	* Cầu lông:		Giáo viên	

25	25	Bóng chuyền (TTTC)	- Đánh cầu thấp thuận tay. - Đánh cầu cao trên đầu. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai. - Đấu tập.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu cao trên đầu. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu cao trên đầu. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> +Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai.	Tiết 49	hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Cầu lông Bóng chuyền (TTTC) Chạy bền	* Cầu lông: - Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trên đầu. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai. - Đấu tập. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trên đầu. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trên đầu. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> +Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. + Vận dụng vào Đấu tập.	Tiết 50	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

				* Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách vượt chướng ngại vật để hoàn thành cự li chạy, khắc phục một số hiện tượng thường gặp khi chạy bền. - <i>Kĩ năng:</i> Vận dụng để luyện tập chạy bền (phân phối sức hợp lí, nhịp thở - bước chạy và thả lỏng hợp lí sau khi tập sức bền). + Hoàn thành cự li chạy.			
26	26	Cầu lông Bóng chuyền (TTTC)	* Cầu lông: - Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay. - Đấu tập; Một số điểm trong Luật Cầu lông. * Bóng chuyền: - Chuyên bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyên bước hai. - Đấu tập.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> + Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. Đấu tập. + Biết một số điểm trong Luật Cầu lông. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyên bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyên bước hai. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> + Thực hiện được chuyên bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyên bước hai. + Vận dụng vào Đấu tập.	Tiết 51	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
			* Cầu lông:	* Cầu lông:		Giáo viên	

			- Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay. - Đấu tập; Một số điểm trong Luật Cầu lông. * Bóng chuyền: - Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai. - Đấu tập. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	- <i>Kiến thức:</i> + Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. Đấu tập. + Biết một số điểm trong Luật Cầu lông. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. + Vận dụng vào đấu tập. * Bóng chuyền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. + Vận dụng vào Đấu tập. * Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 52	hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
27	27	Bóng chuyền:	- Chuyền bóng cao tay bằng hai tay. - Đệm bóng bằng hai tay. - Chuyền bước hai. - Đấu tập.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai tay và chuyền bước hai. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> + Thực hiện được chuyền bóng cao tay bằng hai tay, đệm bóng bằng hai	Tiết 53	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

				tay và chuyển bước hai. + Vận dụng vào Đấu tập.			
		Bóng chuyền:	Kiểm tra: - Đệm bóng bằng hai tay.	- <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện - đệm bóng bằng hai tay. - <i>Kĩ năng</i> : + Thực hiện cơ bản đúng đệm bóng bằng hai tay.	Tiết 54	Giáo viên hướng dẫn học sinh kiểm tra	
28	28	- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	* Cầu lông: - Đánh cầu cao trái tay. - Đấu tập. * Nhảy cao: Một số động tác bổ trợ, tập luyện kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. .	* Cầu lông: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện đánh cầu cao trái tay. Đấu tập. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao trái tay. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện một số động tác bổ trợ, tập luyện kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 55	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Chạy bền	* Cầu lông: - Một số chiến thuật. - Đấu tập. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền:	* Cầu lông: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy	Tiết 56	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

			- Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	- cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kĩ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên. - <i>Kĩ năng</i>: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.			
29	29	- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	- Một số chiến thuật. - Đấu tập. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập. - <i>Kĩ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kĩ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 57	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

		- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Chạy bền	* Cầu lông: - Một số chiến thuật. - Đấu tập. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.	Tiết 58	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
30		- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	* Cầu lông: - Một số chiến thuật. - Đấu tập. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ;	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập. - <i>Kĩ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Một	Tiết 59	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

30		-Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.			
	- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	* Cầu lông: - Một số chiến thuật. - Đấu tập. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kĩ năng</i> : Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; -Hoàn thiện kĩ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 60	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
	- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm	* Cầu lông: - Một số chiến thuật. - Đấu tập.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức</i> : Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập.	Tiết 61	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu	

31	31	nghiêng - Chạy bền	* Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	- <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.		buổi tập (HS tự tập luyện)	
		- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng - Chạy bền	* Cầu lông: - Một số chiến thuật. - Đấu tập. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - Chạy bền trên địa hình tự nhiên.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện một số chiến thuật. Đấu tập. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng một số chiến thuật. Vận dụng vào đấu tập. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”	Tiết 62	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

			nhiên theo nhóm sức khỏe và giới tính.	- Nâng dần thành tích. - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. * Chạy bền: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện chạy bền trên địa hình tự nhiên. - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện được chạy bền trên địa hình tự nhiên.			
32	32	- Cầu lông - Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	* Cầu lông: - Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức</i>: Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kỹ năng</i>: Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích.	Tiết 63	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		- Cầu lông	* Cầu lông:	* Cầu lông:		Giáo viên	

		- Nhảy cao kiểu nằm nghiêng	- Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay. * Nhảy cao: - Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. * Nhảy cao: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng” - Nâng dần thành tích. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng Một số động tác bổ trợ; - Hoàn thiện kỹ thuật nhảy cao nhảy cao kiểu “ nằm nghiêng”	Tiết 64	hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
33	33	Cầu lông	- Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay.	Tiết 65	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Cầu lông	- Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay.	Tiết 66	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	

34	34	Cầu lông	- Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay.	* Cầu lông: - <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay.	Tiết 67	Giáo viên hướng dẫn nội dung, yêu cầu buổi tập (HS tự tập luyện)	
		Cầu lông	- Đánh cầu cao thuận tay. - Đánh cầu cao trái tay.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay.	Tiết 68	HS tự tập luyện	
35	35	Cầu lông	Đánh cầu cao thuận tay hoặc đánh cầu cao trái tay.	- <i>Kiến thức:</i> Biết cách thực hiện đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay. - <i>Kỹ năng:</i> Thực hiện cơ bản đúng đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay.	Tiết 69	HS tự tập luyện	
		Cầu lông	Kiểm tra CHK II	Đánh cầu cao thuận tay hoặc đánh cầu cao trái tay.	Tiết 70	Giáo viên hướng dẫn học sinh kiểm tra	

NHÓM TRƯỞNG BỘ MÔN

TỔ TRƯỞNG CHUYÊN MÔN

HIỆU TRƯỞNG

Đỗ Đức Việt

Nguyễn Thị Xuân